

*As a Result of Theoretical Research, members of the Research Group determined the Essential Characteristics of the Readiness of coaches (Specialists in Physical Education and Sports) who Specialize in Martial Arts to use the Technique of Kinesio-taping in the System of long-term training of athletes – Personal Education, which is formed by means of Purposeful and Accented Pedagogical influence on the Formation of coaches (Specialists in Physical Education and Sports) Readiness for rapid recovery of athletes at different stages of Physical Therapy (Occupational Therapy) after injuries, diseases of the Musculoskeletal System, etc., using Modern methods of Kinesiological Taping, to organize a System of long-term training of athletes taking into account the positive effect of certified application tapes and ensures their coordination of knowledge about the content and Structure of Professional coaching activities, as well as the requirements of this activity to the level of Kinesiological Taping of different parts of the athlete, formed Competencies for the Organization of the Educational and Training Process, as well as Competitive activities with the opportunities and needs formed and realized by him in the Process of Professional development.*

*Prospects for Further Research in the chosen area of Scientific Research include determining the Criteria and Levels of Readiness of Specialists in Physical Education and Sports (for example, coaches Specializing in Martial Arts) to use the Technique of Kinesiological Taping in Professional activities.*

**Key words:** Kinesiological taping, Methods, Martial Arts, Pedagogical Modeling, essential characteristics, Sports, coaches, Physical Education

УДК 371.134-615.825; 616.233

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.82.28>

**Русин Л. П., Цуруль О. А., Сабадош М. В.,  
Слатвінська А. А., Прокоф'єва О. А., Клюка А. М.**

## **МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ**

*Статтю присвячено актуальним питанням удосконалення системи фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі після лікування коронавірусної хвороби. Розуміючи особливості морфології і патогенезу постковідних змін у жіночому організмі, можливим є вибір необхідного та своєчасного медикаментозного доповнення, а також вибір оптимальної методики їх фізичної терапії.*

*Головною метою роботи є розроблення методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (COVID-19). Під час теоретичного дослідження використано такі методи: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні та логічні, сходження від конкретного, формалізаційні, досвід організації системи фізичної терапії представників різних груп населення тощо.*

*Відповідно до результатів аналізу науково-методичної і спеціальної літератури (моніторингу Інтернет-джерел) установлено, що питанням розроблення ефективної та функціональної методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19) присвячено недостатню кількість науково-методичних робіт, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну значущість обраного напрямку наукового дослідження.*

*Унаслідок теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (супутніх бронхолегеневих захворювань). Розроблена нами методика фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі передбачає три основних етапи: початковий, основний, констатувальний. Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження розробленої нами методики в систему фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції сприятиме відновленню функцій і систем їх організму, а також розвитку й удосконаленню фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), що є інтегральними показниками їх фізичного розвитку.*

*Перспективи подальших досліджень в обраному напрямку дослідження передбачають розроблення програми фізичної терапії здобувачів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (супутніх бронхолегеневих захворювань) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що готують кадри для Національної поліції України.*

**Ключові слова:** методика, педагогічне моделювання, професійні компетентності, студентки, успішність, фізичне виховання, фізична терапія, фізичні якості

Нині актуальною є проблема організації освітнього процесу здобувачів вищої освіти в умовах всесвітньої пандемії, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. Більшість закладів вищої освіти змогли адаптуватися до реалій сьогодення та організували під час картинних заходів освітній процес у дистанційній формі. Проте варто зауважити, що така форма організації навчально-виховного процесу не повною мірою забезпечує опанування здобувачами вищої освіти таких практичних дисциплін, як “Фізичне виховання”, “Спеціальна фізична підготовка”, “Фізичне виховання та основи здоров'я”, “Фізичне виховання та методика фізичної підготовки” тощо. Крім цього, складнощі в умовах карантинних обмежень виникають під час організації системи секційної роботи студентів закладів вищої освіти (ЗВО) з обраного виду спорту.

Нині важливим є також пошук ефективних шляхів боротьби людства проти коронавірусної хвороби (COVID-19), адже цією хворобою хворіють різні групи населення, зокрема викладачі та студенти ЗВО. Навіть реалізація програми щеплень сучасними вакцинами “CoronaVac (Sinovac)”, “Moderna”, “Pfizer

та BioNTech”, “Novavax”, “Johnson & Johnson” та іншими не забезпечують повноцінного захисту від коронавірусної хвороби (COVID-19).

Слід також зауважити, що не менш важливим є постковідний етап (постковідний синдром). Саме на цьому етапі можуть з'являтися найнебезпечніші загрози життю та здоров'ю індивіда. Розуміючи особливості морфології та патогенезу постковідних змін в організмі людини, можливим є вибір необхідного та своєчасного медикаментозного доповнення, а також вибір оптимальної методики фізичної терапії осіб, які перехворіли на коронавірусну хворобу.

Враховуючи вищезазначене, нині актуальним напрямом наукового дослідження є розроблення сучасних методик із відповідними формами, методами та засобами фізичної терапії здобувачів вищої освіти, зокрема студенток ЗВО, після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19).

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідних робіт кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу “Ужгородський національний університет” та кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова (науковий проєкт “Фізична терапія – (COVID-19)”, 2020-2021 рр.).

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури в обраному напрямі наукового дослідження дозволив визначити низку робіт таких провідних науковців, як Т. Кійко, А. Міненко, Г. Воскобойнікова [1], Ж. Антіпова, Л. Шурхал [2], А. Міненко, Т. Кійко, І. Донець [3] та інших фахівців (О. Дубинської, Л. Драпінської, О. Коломійцевої, Д. П'ятницької, Л. Синіговця), котрі у своїх працях розкрили актуальні питання організації системи фізичного виховання (секційної роботи) студенток закладів вищої освіти. Окремі методики розвитку та вдосконалення фізичних якостей (формування рухових навичок) доцільно використати під час занять лікувальною фізичною культурою зі здобувачами вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби.

Під час подальшого моніторингу спеціальної науково-методичної літератури нашу увагу привернули наукові праці С. Возного [4], С. Крупені [5], Ю. Арешина, О. Звіряки, А. Руденка [6] та інших фахівців (О. Беспалової, А. Гурєва, М. Дуба, І. Миронюка, В. Старікова), які у своїх наукових дослідженнях розкрили актуальні питання організації практичних занять із лікувальної фізичної культури (фізичної терапії та ерготерапії) зі здобувачами вищої освіти жіночої статі. Напрацювання зазначених вище науковців і практиків є корисними для конструювання програми фізичної терапії осіб, які перехворіли на коронавірусну хворобу та супутні бронхолегеневі захворювання.

Цікавими за своїм змістом і теоретико-методологічним підходом є наукові здобутки В. Зюзя, Т. Бабица, В. Балухтіна [7], О. Голубовської [8], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Скляренка, В. Оленченка [9], Г. Горпинича, В. Шемчука, Г. Коники, О. Суравова, Д. Аксьонова [10] та інших провідних науковців і практиків, таких як О. Андрійчук, А. Байбаріна, О. Дуда, С. Олійник, К. Тимрук-Скоропад, які деталізували особливості організації заходів із фізичної терапії щодо представників різних груп населення, котрі перенесли коронавірусну інфекцію. Окремі напрацювання зазначених науковців і практиків доцільно використати під час розроблення методики фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі після перенесення коронавірусної інфекції (COVID-19).

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної і спеціальної літератури (моніторингу Інтернет-джерел) установлено, що питанням розроблення ефективної та функціональної методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19) присвячено недостатню кількість науково-методичних робіт, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну значущість обраного напрямку наукового дослідження.

**Метою дослідження** є розроблення методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (COVID-19).

Під час дослідно-експериментальної роботи нами планувалося вирішити такі завдання: 1) провести аналіз науково-методичної і спеціальної літератури з організації системи фізичного виховання студенток закладів вищої освіти; 2) здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури з організації практичних занять із лікувальної фізичної культури зі здобувачами вищої освіти жіночої статі; 3) здійснити моніторинг Інтернет-джерел (аналіз спеціальної науково-методичної літератури) з організації заходів щодо фізичної терапії із представниками різних груп населення, що перенесли коронавірусну інфекцію.

Під час теоретичного дослідження були використані такі методи: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні та логічні, сходження від конкретного, формалізаційні, досвід організації системи фізичної терапії представників різних груп населення тощо.

Теоретичне дослідження організовано у два етапи з грудня 2020 р. по травень 2021 року. Впродовж першого етапу дослідження (грудень 2020 р. – лютий 2021 р.) створено науково-дослідну групу, до складу якої увійшли провідні науковці та практики з обраного напрямку наукового дослідження, такі як Л. Русин, О. Цуруль, М. Сабодош, А. Слатвінська, О. Прокоф'єва, А. Клюка; здійснено аналіз науково-методичної, спеціальної і довідкової літератури (моніторинг Інтернет-джерел), в яких розкриваються основні напрями вирішення окресленої проблематики. Окрім цього, під час першого етапу членами науково-дослідної групи (НДГ) визначено мету та основні завдання дослідження.

Під час другого етапу дослідження (березень – травень 2021 р.) відповідно до отриманих результатів упродовж першого етапу нами встановлено, що наявна система фізичного виховання здобувачів вищої освіти

не повною мірою забезпечує відновлення працездатності осіб, які одужали після коронавірусної хвороби та супутніх бронхолегеневих захворювань. Існуючі програми фізичного виховання представників зазначеної категорії орієнтовані на студентів, які мають відповідний допуск до занять і не передбачають організації системи фізичної терапії осіб після різного роду фізичних розладів і хвороб. Варто також зауважити, що окремими викладачами фізичного виховання інших споріднених навчальних дисциплін і низкою провідних тренерів із олімпійських та неолімпійських видів спорту в системі секційної роботи студентів розроблені індивідуальні методики фізичної терапії. Однак ці методики орієнтовані передусім на спортсменів високої кваліфікації. У цих обставинах прослідковується актуальність і нагальна потреба розроблення уніфікованої методики фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі після перенесення коронавірусної інфекції (COVID-19) та супутніх бронхолегеневих захворювань (із урахуванням рекомендацій лікарів і загроз постковідного періоду).

Відповідно до аналізу результатів попередніх досліджень [1, 6-10] членами НДГ розроблено методику фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (COVID-19) та супутніх бронхолегеневих захворювань (табл. 1). Нами очікується, що зазначена вище експериментальна методика фізичної терапії сприятиме відновленню основних фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості) та швидкій адаптації студенток до тренувальних навантажень у системі їх фізичного виховання, що також забезпечить підвищення середнього балу та успішності з основних (профільних) навчальних дисциплін. Окрім цього, позитивна динаміка їх фізичного розвитку сприятиме формуванню професійних компетентностей.

Таблиця 1

**Методика фізичної терапії студенток закладів вищої освіти  
після перенесення коронавірусної інфекції**

№ з/п	Тематика тренувальних завдань	Тривалість навчально-тренувального заняття (хв.)	Кількість тренувальних занять (загальний час трен. занять, хв.)	Короткий зміст навчально-тренувальних завдань (психологічних установок)
<b>I. Початковий етап</b>				
1.1	Вхідний контроль	50	1 (50)	Визначення наявного рівня фізичного розвитку (фізичної підготовленості) за основними фізичними якостями: сила, спритність, витривалість, швидкість
1.2	Гімнастика, дихальна гімнастика	30	3 (90)	Дихальні вправи. Комплекси вільних вправ (за О. Хацаюком). Дихальні кати «Санчін» (за Б. Кіндзером). Загальнорозвиваючі комплекси вільних вправ. Вправи з гімнастичною палицею, медболом. Розтягнення.
1.3	Ходьба, прискорене пересування	30	2 (60)	Ходьба помірним кроком, (1-1,5 км), скандинавська ходьба (1,5-2 км), чергування бігу та ходьби (до 1500-1800 м), човниковий біг 10х10 м, біг на 30, 60 м.
1.4	Плавання, аквааеробіка, (закалювання)	30	1 (30)	Плавання вільним стилем (800-1000 м), виконання фізичних вправ у воді (аквафітнес)
1.5	Кардіотренування (із використанням кардіотренажерів)	30	1 (30)	Розвиток та вдосконалення витривалості на кардіотренажерах (велоергометр, айрбайк, гребний концепт)
1.6	Силова підготовка	30	1 (30)	Розвиток сили, силової витривалості на блочних тренажерах. Тренування фізичних вправ: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вис на перекладині, підтягування на низько профільній перекладині, тренування м'язів живота, спини. Вправи в парах
1.7	Психологічна підготовка	-	-	Формування навичок психічної саморегуляції у постковідному періоді. Визначення рівня вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінки (за Г. Нікіфоровою, В. Васильєвою, С. Фірсовою). Визначення та формування у студенток типів стилів психічної саморегуляції (за В. Моросановою). Формування навичок саморегуляції у студенток (за В. Смоленцевою).

1.8	Контрольне заняття	50	1 (50)	Тестування рівня сформованості фізичних якостей: (контрольне виконання фізичних вправ: біг на 30 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, акробатичні вправи, біг на 1 км).
<b>Всього за початковий етап</b>			<b>10 (340)</b>	---
<b>II. Основний етап</b>				
2.1	Гімнастика, дихальна гімнастика	45	3 (135)	Комплекси вільних вправ (за О. Хацаюком). Дихальні кати «Санчін» (за Б. Кіндзером). Вправи з гімнастичною палицею, мед-болом. Комплекси вільних вправ з гантелями. Вправи в парах. Розтягнення
2.2	Ходьба, прискорене пересування	45	2 (90)	Ходьба помірним кроком (1,5-2 км), скандинавська ходьба (2-2,5 км), чергування бігу та ходьби (до 1800-2000 м), човниковий біг 10x10 м, біг на 30, 60, 100 м. Стрибкові вправи
2.3	Аквааеробіка, плавання (закалювання)	45	3 (135)	Плавання вільним стилем (1000-1200 м), виконання фізичних вправ у воді (аквафітнес), вправи у воді із затримкою дихання, пірнання в довжину із затримкою дихання
2.4	Кардіотренування (із використанням кардіотренажерів)	45	2 (90)	Розвиток та вдосконалення витривалості на кардіотренажерах (велоергометр, айрбайк, гребний концепт тощо)
2.5	Оздоровчий фітнес	45	2 (90)	Виконання аеробних комплексів за програмою оздоровчого фітнесу. Розтягнення
2.6	Комплексні заняття (функціональний тренінг)	45	1 (90)	Тренування на багатофункціональних вуличних тренажерах. Колове тренування з використанням наявної навчально-матеріальної бази (6-8 станцій). Тренування фізичних вправ біг на 60, 100 м; човниковий біг 10x10 м; біг на 1 та 2 км. Тренування комплексно-силової вправи. Тренування вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
2.7	Психологічна підготовка	-	-	Удосконалення навичок психічної саморегуляції у постковідному періоді. Вивчення студентками засобів психічної саморегуляції, зокрема й фізичних (спеціальні функціональні та дихальні комплекси, гіротермічні процедури, кріотерапія, масаж, тощо). Формування у студенток навичок управління власною свідомістю, спрямованою на досягнення поставлених завдань. Вивчення методики психічної саморегуляції (за Л. Персивалем).
	Контрольне заняття	50	1 (50)	Тестування рівня сформованості фізичних якостей (контрольне виконання фізичних вправ: біг на 60 м, підтягування на низькопрофільній перекладині, акробатичні вправи, біг на 1 км)
<b>Всього за основний етап</b>			<b>14 (680)</b>	---
<b>III. Констатувальний етап</b>				
3.1	Гімнастика, аеробіка, шейпінг, фітнес	90	3 (270)	Тренування акробатичних вправ, виконання тренувальних комплексів: аеробіка, шейпінг, фітнес. Виконання загальнорозвиваючих комплексів із гантелями, гімнастичними палицями, медболом.
3.2	Ходьба, прискорене пересування	90	3 (270)	Скандинавська ходьба (2,5-3 км), чергування бігу та ходьби (до 2000-2600 м), човниковий біг 10x10 м, біг на 60, 100 м. Спеціальні стрибково-бігові вправи
3.3	Аквааеробіка, плавання	90	3 (270)	Плавання вільним стилем (1200-1500 м), виконання фізичних вправ у воді (аквафітнес)
3.4	Кардіотренування (із використанням кардіотренажерів)	90	3 (270)	Розвиток та вдосконалення витривалості на кардіотренажерах (айрбайк, концепт)

Продовження таблиці 1

3.5	Комплексні заняття (функціональний тренінг)	90	3 (270)	Тренування фізичних вправ (біг на 30, 60, 100 м; човниковий біг 10x10 м; біг на 1, 2 та 3 км). Тренування комплексно-силової вправи. Тренування вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тренування на багатофункціональних вуличних тренажерах. Колове тренування з використанням наявної навчально-матеріальної бази (6-8 станцій). Тренування за методикою кросфіт (функціонального тренінгу)
3.6	Психологічна підготовка	-	-	Формування психологічної стійкості (психофізичної готовності) за А. Алексеевим. Вивчення методики нервово-м'язової релаксації (за Е. Джекобсоном). Організація гідротермічних процедур
	Контрольне заняття	90	1 (90)	Тестування рівня сформованості фізичних якостей (контрольне виконання фізичних вправ: біг на 60 м, підтягування на низькопрофільній перекладині, акробатичні вправи, біг на 1 км)
<b>Всього за констатувальний етап</b>			<b>16 (1440)</b>	---
<b>Всього за курс фізичної терапії</b>			<b>40 (2460)</b>	---
Примітки: 1) навчально-тренувальні заняття проводити з обов'язковим залученням фахівців фізичного виховання (по можливості організувати медичне забезпечення); 2) кількість навчально-тренувальних занять упродовж тижня: початковий етап – не менше 2-х, основний етап – не менше 3-х, констатувальний етап – не менше 4-х; 3) під час контрольних заходів передбачити медичне забезпечення; 4) один раз на місяць здійснювати медичний огляд досліджуваних студенток; 5) для участі в курсі фізичної терапії студентки мають отримати дозвіл (допуск) лікарів; 6) до участі в курсі фізичної терапії залучати (допускати) студенток, в яких після одужання від коронавірусної хвороби період до початку занять становить не менше трьох місяців (за відсутності ускладнень); 7) психологічну підготовку студенток на постковідному етапі організувати за окремим планом (у дні відпочинку); 8) перед початком навчально-тренувальних занять проводити підготовчу частину (не менше 9-12 хв.), наприкінці тренувань проводити заминку (до 3-5 хв.); 9) дозування густоти й щільності навчально-тренувального заняття здійснювати відповідно до індивідуально-типологічних (психофізичних) особливостей учасниць програми фізичної терапії; 10) зміст і порядок навчально-тренувальних занять здійснювати відповідно до окремої структурно-логічної схеми, розробленої із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей студенток; 11) під час контрольного тестування рівня сформованості фізичних якостей використовувати діючу нормативну базу.				
<i>Авторська розробка:</i> Л. Русин, О. Цуруль, М. Сабадош, А. Слатвінська, О. Прокоф'єва, А. Клюка				

Варто відмітити, що під час розроблення зазначеної вище експериментальної методики (табл 1) із дозволу співавторів (Н. Лещій, В. Герелюка, М. Ільківа, О. Четчикової та А. Посипайка) використовувалися окремі елементи “Програми фізичної терапії жінок після лікування коронавірусної хвороби”. Ми вважаємо, що розроблена нами методика фізичної терапії студенток (табл. 1) також забезпечить позитивну динаміку у фізіологічному аспекті: підвищуватимуться імунологічні параметри та неспецифічна резистентність жіночого організму, покращиться дренажна функція бронхів і функція апарату зовнішнього дихання, активізується розсмоктування запального пневмонічного вогнища, нормалізується легенева гемодинаміка, прискорюватимуться регенеративні процеси, що забезпечить поетапне і збалансоване відновлення рухових навичок (професійних компетентностей) здобувачів вищої освіти жіночої статі та сприятиме відновленню систематичних тренувань із обраного виду спорту або самостійних занять із фізичної культури.

Із метою перевірки ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції членами НДГ планується організація педагогічного експерименту (третій етап дослідження, червень – серпень 2021 року). Головною вимогою до учасниць майбутнього педагогічного експерименту має бути допуск (дозвіл) лікаря до занять фізичною культурою і спортом (без обмежень) та їхнє особисте бажання (згода на участь у заходах фізичної терапії).

Тривалість заходів із фізичної терапії студенток ЗВО за розробленою нами методикою становить три місяці. Крім цього, план майбутнього педагогічного експерименту передбачає проходження здобувачами вищої освіти жіночої статі трьох контрольних етапів (початкового, основного, констатувального). Варто зауважити, що після контрольних заходів, передбачених основним етапом, можлива корекція методики щодо підвищення (зниження) частоти і щільності навчально-тренувальних занять. Дозування фізичного навантаження здійснюватиметься з урахуванням самопочуття та індивідуально-типологічних (фізіологічних) особливостей досліджуваних студенток, упродовж періоду фізичної терапії вони перебуватимуть під наглядом своїх лікарів.

Наприкінці педагогічного експерименту (констатувальний етап) здійснюватиметься тестування рівня сформованості основних фізичних якостей досліджуваних студенток. Відповідно до отриманих результатів проведеного дослідження членами НДГ будуть сформульовані висновки та відпрацьовані методичні рекомендації із подальшої організації системи фізичного виховання представниць досліджуваної категорії.

Отже, поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження досягнута.

**Висновки.** Унаслідок теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (супутніх бронхолегеневих захворювань). Розроблена нами методика фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі передбачає проведення трьох основних етапів: початкового, основного, констатувального.

Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження у систему фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції розробленої нами експериментальної програми сприятиме відновленню функцій і систем організму, а також розвитку і вдосконаленню таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість та витривалість, які є інтегральними показниками їх фізичного розвитку. Очікувана членами науково-дослідної групи позитивна динаміка розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти жіночої статі свідчатиме про ефективність розробленої методики фізичної терапії.

Результати дослідження впроваджені у систему фізичної терапії студенток Державного вищого навчального закладу “Ужгородський національний університет”, Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова, Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Ми висловлюємо щире подяку доценту Б. Кіндзеру та заслуженому тренеру України О. Хацаюку за якісне наукове консультування і сприяння в організації дослідження.

Перспективи подальших досліджень в обраному напрямку передбачають розроблення програми фізичної терапії здобувачів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (супутніх бронхолегеневих захворювань) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що готують кадри для Національної поліції України.

#### Використана література:

1. Кійко Т. Б., Міненко А. О., Воскобойнікова Г. Л. Проектування професійно-орієнтованих індивідуально-консультативних занять з основ здоров'я у формуванні адаптаційних можливостей студентської молоді. *Науковий вісник Південноукраїнського НПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2016. № 3 (110). С. 33-38.
2. Антіпова Ж. І., Шурхал Л. О. Аеробіка для студенток на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5: педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79 (т.1). С. 22-26.
3. Міненко А., Кійко Т., Донець І. Профілактика надлишкової маси тіла населення в умовах карантинних обмежень під час пандемії. *Science and Education*. 2020. Вип. 3. С. 20-26.
4. Возний С. С. Фізична реабілітація студенток, хворих на нейроциркуляторну дистонію за кардіальним типом : автореф. дис... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.03. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2008. 20 с.
5. Крупеня С. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. 2020. 222 с.
6. Арешина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. Фітнес-тренування за системою Табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів напрямку підготовки «Фізична терапія, ерготерапія». *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 2 (24) Т. 5. С. 210-217.
7. Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії Covid-19. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8 (128). С. 74-79.
8. Голубовська О. А. Постковідний синдром: патогенез та основні напрями реабілітації Спеціалізований медичний портал, 2021. URL: <https://health-ua.com/article/64069-postkovidnij-sindrom-patogenez--ta-osnovni-napryami-reablit-atc> (дата звернення: 19.07.2021).
9. Хацаюк О. В., Кіндзер Б. М., Карасевич С. А., Скляренко В. П., Оленченко В. В. Програма фізичної терапії односторонньо-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Збірник наукових праць «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах»*. 2021. Вип. 74 (Т. 1). С. 162-167.
10. Горпинич Г. Ф., Шемчук В. А., Коник Г. О., Суровов О. А., Аксьонов Д. В. Методика фізичної терапії викладачів спеціальної фізичної підготовки закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання після лікування коронавірусної хвороби. *Збірник наукових праць «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах»*. 2021. Вип. 75 (Т. 1). С. 104-109.

#### References:

11. Kiiko, T.B., Minenok, A.O., Voskoboinikova, H.L. (2016). Proektuvannia profesiino-orientovanykh indyvidualno-konsultatyvnykh zaniat z osnov zdorovia u formuvanni adaptatsiinykh mozhlyvosteï studentskoi molodi [Designing professionally-oriented individual-consultative classes on the basics of health in the formation of adaptive capabilities of student youth]. *Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho NPU im. K. D. Ushynskoho*, 3 (110), 33-38 [in Ukrainian].
12. Antipova, Zh.I., Shurkhal, L.O. (2021). Aerobika dlia studentok na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [Aerobics for female students in Physical Education classes in Higher Education Institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 5: pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy*, 79 (t. 1), 22-26 [in Ukrainian].
13. Minenok, A., Kiiko, T., Donets I. (2020). Profilaktyka nadlyshkovoi masy tila naseleennia v umovakh karantynnykh obmezhzen pid chas pandemii [Prevention of overweight in quarantine conditions during a pandemic]. *Science and Education*, 3 (2), 2026 [in Ukrainian].



14. Voznyi, S.S. (2008). Fizychna reabilitatsiia studentok, khvorykh na neirotsyrkuliatornu dystoniuu za kardialnym typtom [Physical rehabilitation of female students with neurocirculatory dystonia by cardiac type]. (Abstract of PhD thesis). Lviv [in Ukrainian].
15. Krupenia, S. (2020). Ozdorovchyi fitnes [Wellness fitness]. Kyiv : VMURLiu «UKRAINA», 222 p. [in Ukrainian].
16. Arieshyna, Yu.B., Zviriaka, O.M., Rudenko, A.M. (2020). Fitnes-trenuvannia za systemoiu Tabata yak zasib vdoskonalennia fizychnoho stanu studentiv napriamii pidhotovky «Fizychna terapiia, erhoterapiia» [Fitness training according to the Tabata system as a means of improving the Physical condition of students in the direction of training "Physical Therapy, occupational Therapy"]. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 2 (24), T. 5. 210-217 [in Ukrainian].
17. Ziuz, V.M., Babych, T.M., Balukhtina, V.V. (2020). Fizychna aktyvnist – zasib zmitsnennia ta reabilitatsii pid chas pandemii Covid-19 [Physical activity is a means of strengthening and rehabilitation during the Covid-19 pandemic]. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports), 8 (128), 74-79 [in Ukrainian].
18. Holubovska, O.A. Postkovidnyi syndrom: patohenez ta osnovni napriamy reabilitatsii Spetsializovanyi medychnyi portal [Post-covid syndrome: pathogenesis and main directions of rehabilitation (Specialized medical portal)] (2021). URL: <https://health-ua.com/article/64069-postkovidnij-sindrom-patohenez--ta-osnovn-na-pryami-reabltatc> (data zvernennia: 19.07.2021). [in Ukrainian].
19. Khatsaiuk, O.V., Kindzer, B.M., Karasievych, S.A., Skliarenko, V.P., Olenchenko, V.V. (2021). Prohrama fizychnoi terapii odnortsiv-veteraniv pislia likuvannia koronavirusnoi khvoroby (Covid-19) [Physical Therapy program for veteran veterans after treatment of Coronavirus disease (Covid-19)]. Zbirnyk naukovykh prats «Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh», 74 (T. 1), 162-167 [in Ukrainian].
20. Horpynych, H.F., Shemchuk, V.A., Konyk, H.O., Surovov, O.A., Aksonov, D.V. (2021). Metodyka fizychnoi terapii vykladachiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymi umovamy navchannia pislia likuvannia koronavirusnoi khvoroby [Methods of Physical Therapy for teachers of special Physical training in Higher Education Institutions with specific learning conditions after treatment of Coronavirus disease]. Zbirnyk naukovykh prats «Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh», 75 (T. 1), 104-109 [in Ukrainian].

**Rusyn L. P., Tsurul O. A., Sabadosh M. V., Slatvinska A. A., Prokofieva O. A., Kliuka A. M. Methods of Physical Therapy for female students of Higher Education Institutions after Coronavirus infection**

*The article is devoted to topical issues of improving the System of Physical Therapy of female students after treatment of Coronavirus disease. Understanding the features of the Morphology and Pathogenesis of Postcoid changes in the female body, it is possible to choose the necessary and timely drug supplement, as well as the choice of optimal Methods of their Physical Therapy.*

*The main Purpose of the Research is to develop a Method of Physical Therapy for female students of Higher Education Institutions after Coronavirus infection (COVID-19). During the Theoretical Research the following Methods were used: axiomatic, idealization, historical and logical, ascent from the concrete, formalization, experience in organizing a system of Physical Therapy for different groups of the population and so on.*

*According to the Results of the Analysis of Scientific-Methodical and Special literature (monitoring of Internet sources) it is established that the issue of developing effective and Functional Methods of Physical Therapy for students of Higher Education Institutions after treatment of Coronavirus disease (COVID-19) is insufficient Scientific and Methodological research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of Scientific Intelligence.*

*As a Result of Theoretical Research, members of the Research Group developed a Method of Physical Therapy for female students of Higher Education Institutions after Coronavirus infection (other bronchopulmonary diseases). The Method of Physical Therapy of female Higher Education students developed by us provides 3 main Stages: initial, basic, constant. The members of the Research Group expect that the introduction of Higher Education Institutions into the System of Physical Therapy of female students after their Coronavirus infection will help to restore the Functions and Systems of their body, as well as the development and improvement of Physical Qualities (strength, agility, speed, endurance), which is an integral indicator of their Physical development.*

*Prospects for Further Research in the chosen field of study include the development of a Program of Physical Therapy for Higher Education after treatment of Coronavirus disease (concomitant bronchopulmonary diseases) of Higher Education Institutions with Specific Training conditions that train Staff for the National Police of Ukraine.*

**Key words:** *Methods, Pedagogical modeling, Professional Competencies, female students, success, Physical Education, Physical Therapy, Physical Qualities*